



平成30年11月1日

# 11月ちびっこの森通信 vol.18

☆☆今月のテーマ☆☆

- ・寒暖差に気をつけ、元気に過ごせるようにする
- ・秋の自然に触れ、いろいろな遊びを楽しむ



## ひよこぐみ(0歳児)



運動会のご参加、ありがとうございました。こどもたちにとっては、生まれて初めての大きな舞台。そんな中、今現在 出来る、最高の頑張りをを見せてくれました。それぞれの”涙”や”笑顔”はこどもたちそのもの。この経験が次のステップへと繋がり、さらなる成長がきっと待っています。次回は楽しみな限りです。さて、季節はお散歩や戸外遊びが気持ちいい気候となりました。是非、こどもたちと一緒に「秋」を見つけに出かけたいと思います!!ただ、季節の変わり目ですので羽織る物で体調管理していきたいと思いますのでご準備の程お願いします。逆に、室内では薄手の動きやすい服(上・下共に)をご準備していただきますようお願いいたします。



## うさぎぐみ(1歳児)



朝夕の身に沁みる冷え込みが”深まる秋”を告げているようです。先日の運動会では、最後まで温かいご声援をいただき、ありがとうございました。特別な日に向け、練習を積み重ねてきましたが、やはりというか、普段と違う雰囲気呑まれ、緊張感から涙の出してしまう場面もありました…ただ、保護者の方に見守られ、最後まで頑張るこどもの健気な姿はご覧いただけただけではないかと思えます。ここ最近、自我の気持ちが強くなり、身の回りのことを自らが取組もうとすることが多くなってきました。それも、途中で投げ出すことなく最後までやり通す粘り強さも見受けられ、出来た時の達成感たっぷりの表情は何物にも代えがたいものに映ります。この自主自立の活動を大切に、一人ひとりの着実な成長とさらなる発達を今後もよく見守っていききたいと思います。



## ぱんだぐみ(2歳児)



このところの心地よい、そよ風はみんなを自然と笑顔にしてくれます。先日の運動会は、楽しんでいただけましたでしょうか?親子競技では、笑顔で手を繋ぎ走ったり、一緒に楽しむ姿など、親子水入らずの様子が随所に見られて何よりでした。こどもたちの一番の見せ場の”忍者シリーズ”の遊戯や個人競技はなかなかの出来でした。その中で、個人競技では体操教室で練習中の”前転”や”平均台渡り”を事もなげに披露することができ、こどもたちの成長の一端が確認できたのではないのでしょうか?これから本格的な冬の到来までの暫くは、落ち葉拾いなど自然に触れ合ったり、公園で走り回ったりと身体を十二分に動かして元気に過ごしていきたいと思えます。いよいよ今月9日は遠足も控えています。運動会同様に楽しい思い出にしていきたいと思えます。季節の変わり目で、引き続き体調変化等には十分、気をつけ弾けるような元気で寒さを吹き飛ばす勢いで過ごしていけるようにしますね!!

- ～行事予定～
- ・英語教室 …6日
  - ・体操教室…7日・21日
  - ・リトミック教室 …13日・20日
  - ・身体測定…16日
  - ・避難訓練 …26日
  - ・誕生日会…19日・21日
  - ・遠足…9日

給食だより

実りの秋、夏の日差しをたくさん浴びた葉は、早い日没の秋には枯れますが、地下茎では澱粉が蓄えられます。従って、「秋野菜」には糖質が多く含まれている、と言えます。代表的なものでは、さつまいも、じゃがいもや人参等の根菜、舞茸やしめじ等のきのこ類、りんごや栗等の果実。人間の身体も寒くなってくると代謝量を増やし、寒さに対抗する、といった代謝の変化が見られます。”食欲の秋”とはよく言ったもので、食欲がわいてくるものうなずけます。これら”旬”の食材には、身体を温め、血行を良くしてくれるといった効能があります。季節の変わり目の11月は、乾燥や冷気などに対抗し、風邪などの予防をする上で、必要な栄養素たっぷりの”旬”の食材摂取は大切なことです。ですから、今月は、そんな根菜を中心にビタミンを多く含む緑黄色野菜や果実も加えた献立で、みんなの健康増進が出来ればと思っています。ご家庭でも”旬”の食材を取り入れていただき、元一杯に過ごしていけるようにしてみてください!!

♪今月の唄♪

- ★まつぼっくり
- ★やきいもグーチーパー
- ★どんな色が好き

新しいお友だち

◇おきもと あいかちゃん(2さい)

